

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ детский сад № 94 Красносельского района
_____/Селезнева А.С./

МЕНЮ
26 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	214	-ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	140/20	8,30	6,21	12,59	138,18	0,00
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	150	2,20	4,40	25,50	150,00	0,00
2012	395	-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,39	1,39	12,77	70,53	0,30
2014	266	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,20	0,00	8,50	34,60	0,00
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	0,99	4,07	17,18	107,40	0,05
2008	пром.	МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	97	0,39	0,39	9,49	45,52	9,68
Итого			495	11,48	11,87	50,04	354,11	38,35
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ	110	3,08	2,97	10,12	79,20	0,66
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (аллергии)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,00
Итого			110	3,08	2,97	10,12	79,20	0,66
Обед								
2008	23	-САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	50	0,40	0,05	2,85	6,50	1,88
2012	67	-ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,64	2,75	7,45	63,75	10,51
2012	67	-ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (аллергии)	200	1,53	2,60	7,32	59,42	10,59
2008	256	-ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	17,62	7,41	2,55	173,02	13,25
2008	261	-ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ (аллергии)	80	11,71	7,27	0,00	126,66	8,90
2012	205	-МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	1,65	8,53	23,32	158,90	0,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	9,04	36,68	0,03
Итого			715	25,36	19,83	71,23	568,44	25,67
Полдник								
2008	пром.	-ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2012	249	-РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	75	15,36	7,02	2,60	134,74	0,32
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (аллергии)	75	14,67	0,54	0,43	65,55	0,54
2012	341	КАБАЧКИ ИЛИ ТЫКВА, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	130	1,25	4,91	21,01	138,44	4,14
2012	341	КАБАЧКИ ИЛИ ТЫКВА, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ (аллергии)	130	0,82	5,26	7,52	81,40	8,49
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008	414	-КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	2,79	3,86	11,70	101,21	1,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	200	0,15	0,00	6,36	25,99	0,03
2008	пром.	ВАФЛИ	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
Итого			515	22,63	17,09	72,07	548,28	7,96
Всего				62,55	51,76	203,46	1 550,03	72,64